

۷ روش برای پرورش خلاقیت فردی

خلاقیت، یک فرایند ذهنی است که از فرد معینی و در یک زمان مشخص دیده می شود؛ فرآیندی که در نتیجه آن، یک اثر جدید - اعم از ایده یا چیزی نو و متفاوت - تولید می شود. تولید جدید و متفاوت، می تواند کلامی یا غیر کلامی و عینی یا ذهنی باشد. در مطالعه پیرامون خلاقیت، به دو نکته مهم زیر باید توجه داشت:

1. اول آن که خلاقیت می تواند خلق اشکال یا صورت های جدیدی از ایده ها یا تولیدات کهنه باشد. در این صورت، اغلب فکرها و ایده های گذشته، اساس خلاقیت های تازه است.

2. دوم این که خلاقیت امری انحصاری است و حاصل تلاش فردی و تنها یک موقعیت یا مسئله عمومی نیست؛ از این رو، فردی ممکن است چیزی را خلق کند که قبلاً هیچ گونه سابقه ذهنی از آن نداشته باشد؛ اگر چه آن چیز به صورت های مشابه یا کاملاً یکسان قبلاً توسط شخص دیگری و در موقعیت خاصی خلق شده باشد.

خلاقیت، مستلزم بهره گیری از نوع خاصی از جریان فکری است؛ چیزی که یکی از روان شناسان، به نام گیلفورد، آن را «تفکر واگرا» نامید؛ تفکری که به گونه ای متفاوت از جریان عام فکری جامعه، در حل مسائل، نمود پیدا می کند.

به عبارت دیگر، فرد خلاق، تمایل دارد که مسائل مختلف را به طرق متفاوت حل کند؛ هر چند در ظاهر، یک راه حل بیشتر برای آن وجود ندارد.

باور اشتباه از نظر مردم در مورد خلاقیت

باور اشتباه اول: گروه اول خلاقیت را همان هوش می پندارند که این در واقع باوری اشتباه است که در تحقیقات و مطالعاتی که شده به آن اشاره شده

به طور خلاصه موارد زیر برخی از نتایجی است که از پژوهش های مختلف در مورد هوش و خلاقیت به دست آمده است و در این پژوهش ها ارتباطی میان افراد باهوش و خلاق دیده نشده است

هوش و خلاقیت دو کیفیت متفاوت هستند

هر فرد باهوشی لزوما خلاق نیست

همه ی افراد خلاق حتما از هوش بسیار بالایی برخوردار نیستند

برای خلاق بودن به حداقلی از هوش نیاز است

باور اشتباه دوم: عده ی زیادی معتقد هستند افراد خلاق انسانهایی خاص و استثنایی هستند و خلاقیت را منحصر به نوابغ، مخترعان و دانشمندان میدانند.

افراد خلاق دارای مشخصه های زیر هستند:

- ✓ به وضع موجود رضایت نمی دهند و طالب تغییر هستند.
- ✓ در دوران بچگی در محیطی با غنای فرهنگی، پرورش یافته اند.
- ✓ در کار اندیشیدن تاجایی که ممکن است، از قالب و چارچوب می گریزند.
- ✓ اضطراب و دلواپسی شان در کمترین حد است.
- ✓ استقلال نظر و پویایی بالایی دارند.
- ✓ استبداد رأی در آنها در کمترین حد ممکن است.
- ✓ موضع گیری آنها ناظر بر بازدهی بیشتر است.
- ✓ تکانه ها و امیال درونی شان با تأکید و تصدیق بیشتر مواجه می شوند.
- ✓ میزان درگیری ها و تعارضات درونی شان در سطح متعادلی قرار دارد.

به نظر می آید که ویژگی های یاد شده، این حکم را که هر کسی سهمی از قوه خلاقیت دارد، نقض می کند. ولی در واقع چنین نیست، چون ویژگیهای یاد شده فقط انسانهایی را وصف می کنند که از قوه خلاقیت بسیار بالایی برخوردارند. تحقیقات انجام شده، نشان می دهد که انسان های بسیار خلاق، با کسانی که دارای قوه خلاقیت متوسط یا کم هستند، تفاوت دارند. «کروپ لی» می گوید: «انسان خلاق در فعالیتهای فکری خود نرمش و انعطاف پذیری خاصی دارد.

روش های افزایش خلاقیت

۱. ذهن را با ورزش تقویت کنید

ورزش کردن و استراحت دادن به مغز نیز فکر خوبی است. گاهی اوقات هر قدر تلاش می کنید و به ذهن خود فشار می آورید، حتی یک فکر کوچک خلاقانه نیز جرقه نمی زند. در این مواقع بهتر است به سراغ ورزشهایی مانند پیاده روی، یوگا یا سایر ورزشها بروید و در حین ورزش سعی کنید، به ایدههایی جدید دست بیابید. این کار نوعی استراحت ذهنی است که غیرمستقیم شما را در مسیر خلاقیت قرار می دهد

۲. کودک درونتان را بیدار کنید

کودکان هیچ مرزی برای خلاقیت قائل نیستند. آنها بی ملاحظه و بدون هیچ فشاری ایده های جدید خلق می کنند. برای افزایش خلاقیت باید مشابه کودکان عمل کنید. کودک درونتان را بیدار کنید و به آن بال و پر بدهید. بگذارید ذهن به هر کجا که می خواهد برود. آن را محدود نکنید و اجازه بدهید به پرواز دربیاید و تا جایی که می تواند حرکت کند.

کودکان همه چیز را به چشم بازی نگاه می‌کنند. شما نیز باید از این ویژگی الگوبرداری کنید. تلاش کنید تا جنبه‌ی مفرح هر کاری را در نظر داشته باشید. به جای اینکه هر روز مانند جنازه‌ای متحرک به سر کار بروید، بر نقاطی تمرکز کنید که در

۳. طرح‌ها و نقشه‌های فکری‌تان را بکشید

برای افزایش خلاقیت می‌توانید از کشیدن ایده‌ها و برنامه‌ها روی کاغذ نیز استفاده کنید. حتما برای شما هم پیش آمده است که در گوشه‌ی دفتر یا کتاب‌تان شروع به کشیدن طرح‌هایی ناخودآگاه و ذهنی کرده‌اید. این کار در افزایش خلاقیت بسیار مؤثر است؛ به‌ویژه اگر شیوه‌ی تفکر شما بصری باشد، کشیدن طرح‌های ذهنی‌تان باعث می‌شود تا سریع‌تر و بهتر میان بخش‌های مختلف ذهن‌تان ارتباط برقرار شود. ایجاد شبکه‌ی ارتباطی میان بخش‌های مختلف مغزی، خلاقیت‌تان را روی غلتک می‌اندازد و به ایده‌های ناب‌تری خواهید رسید

۴. یادداشت برداری کنید

نوشتن کمک می‌کند آزادانه خود را بروز دهیم، به وضوح و روشنی نسبت به خود و اهدافمان دست یابیم و ایده‌های جدید خلق کنیم. فقط شروع کنید به نوشتن و به این فکر نکنید که می‌خواهید چه بنویسید یا چقدر خوب می‌توانید کلمات را روی کاغذ بیاورید. خود را ویرایش نکنید، فقط بنویسید. اگر نیاز به فکر کردن بیشتر دارید، می‌توانید کلمات یا عباراتی، چون اهداف، نقاط قوت من و ... بنویسید و سپس از همان جا شروع کنید.

۵. بازی کردن را فراموش نکنید

صرف اینکه بزرگ شده‌ایم به این معنا نیست که نباید بازی کنیم. دکتر استوارت براون موسس انجمن ملی بازی، بازی را با اکسیژن مقایسه می‌کند: دورتادور ما پر از بازی است، اما تا وقتی آن‌ها را داریم نادیده می‌گیریم و به آن توجهی نمی‌کنیم.

جنبه‌های بازیگوش شخصیت خود را پرورش دهید، بدین صورت احساس لذت و خلاقیت بیشتری خواهید کرد. برای شروع به بازی این ایده‌ها را به کار ببرید: قصد کنید که بیشتر بازی کنید، چیزهای سرگرم کننده اطراف خود نگه دارید (مانند پازل، دفتر نقاشی، هولاهپ و ...)، به یک کلاس ورزشی در باشگاه نزدیک خود بروید یا یک کلاس هنری را شروع کنید، با حیوانات بازی کنید و بچه‌های کوچک را دور خود جمع کنید.

۶. خود را از هیاهو دور کنید

نه فقط رسانه‌های اجتماعی، بلکه خانواده و دوستان و حتی دل‌مشغولی‌های ذهنی ما هم اغلب اوقات مزاحم تمرکز و کارکرد بهینه‌ی ما هستند. اگر آگاهانه تصمیم نگیرید که کارتان را اولویت اول خود قرار دهید، نمی‌توانید همه‌ی پتانسیل خود را به مرحله‌ی عمل برسانید. استفاده از رسانه‌های اجتماعی و مرور اخبار را به حداقل برسانید. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که به‌طور مداوم اخبار و اطلاعات را پیگیری می‌کنند، بی‌دلیل مغزتان را به پردازش افکاری وادار می‌کنید که کمکی به شما نخواهند کرد.

۷. همه چیز را برای خودتان توضیح دهید

خلاق‌ترین افراد در هر زمینه‌ای، کسانی هستند که دانش فوق العاده‌ای دارند. افراد خلاق مثل اینشتین، در زمینه‌ی کاری خودشان متخصص بوده‌اند.

در دنیای امروز با وجود گوگل و امثال آن، این تصور وجود دارد که اطلاعات موردنیاز را می‌توان در هر زمان و مکانی در اختیار داشت و نیازی به درون سپاری نیست. اما اگر مجبور باشید که برای هر چیزی جریان کاری خود را قطع کرده و به دنبال اطلاعات موردنیاز بگردید، سر رشته‌ی امور را مدام از دست می‌دهید و نمی‌توانید به خوبی ایده‌ها را دنبال کنید.

برای به حداکثر رساندن دانش خودتان باید عادت کنید که همه چیز را برای خودتان توضیح دهید.

به عنوان مثال زمانی که یک ویدیوی آموزشی یا انگیزشی می‌بینید، احساس می‌کنید تمام آنچه گفته شده را درک کرده‌اید. اما اگر پس از مدتی تلاش کنید آنچه آموخته‌اید را برای شخص دیگری توضیح دهید، متوجه خواهید شد که احساس درک مطلب شما بازتابی از تسلط سخنران بر موضوع بوده و آنطور که فکر می‌کردید همه چیز را درک نکرده‌اید. اگر پس از چنین ویدیوها یا سخنرانی‌هایی، همه چیز را برای خودتان توضیح دهید، به مرور زمان در مورد درک مطالب و تسلط بر آنها، تغییر را احساس خواهید کرد.